

مشکلات یک ناهنجاری گفتاری



لکنت زبان یا نارسایی در سیالی گفتار نوعی اختلال در گفتار است که معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا بزرگسالی هم ادامه پیدا کند. این مشکل عبارت است از تلفظ تکراری و کشیده صداهای مشخصی که هم برای فرد دارای لکنت و هم شنونده خسته‌کننده و گیج‌کننده است و عمدتاً در کودکان خردسال تظاهر می‌کند و اوج آن تقریباً در پنج سالگی است.

لکنت زبان یا نارسایی در سیالی گفتار نوعی اختلال در گفتار است که معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا بزرگسالی هم ادامه پیدا کند. این مشکل عبارت است از تلفظ تکراری و کشیده صداهای مشخصی که هم برای فرد دارای لکنت و هم شنونده خسته‌کننده و گیج‌کننده است و عمدتاً در کودکان خردسال تظاهر می‌کند و اوج آن تقریباً در پنج سالگی است.

برخی نشانه‌های کلامی و غیرکلامی این اختلال، عبارت است از لرزش چهره ناشی از تنش زیاد، گفتار محتاطانه، تقلا در حین تکلم، دستپاچگی حین تکلم، تکرار زیاد یک کلمه، مکث در وسط کلمه، کمرویی، داشتن عاداتی مثل ناخن جویدن و بیش‌فعالی، افسردگی و غمگینی.

به نظر متخصصان، عوامل ژنتیکی و محیطی سهم بسزایی در سبب شناسی لکنت زبان دارند و فشار عصبی و تنش لکنت را در کودکان و بزرگسالان تشدید می‌کند. معمولاً مشکل لکنت باعث نگرانی و ناامیدی در والدین می‌شود و لازم است به کمک متخصص و روان‌شناس احساسات و انتظاراتشان بررسی شود و برای درمان فرزندشان کمک بگیرند.

گیتی اسدی، روانسنج و مشاور درباره درمان کودکان با اختلال گفتاری لکنت زبان می‌گوید: یکی از درمان‌های روانشناختی برای چنین کودکانی این است که درباره این اختلال گفتاری به والدین آموزش داده شود تا آگاهی بیشتری داشته باشند. همچنین یاد بگیرند آهسته و شمرده با فرزندشان صحبت کنند، کلمات پیچیده و گنگ به کار نبرند و در عوض جمله‌های کوتاه و ساده را انتخاب کنند. به دلیل آسیب‌پذیری کودک، درمانگر نیز باید الگوی زبانی ساده، بدون شتاب و با دقت داشته باشد و در یک حالت آرام و بدون تنش با کودک صحبت کند؛ چرا که رعایت این اصل ساده تا حد زیادی اضطراب کودک را کاهش می‌دهد، همچنین هم والدین و هم درمانگر هیچ‌گاه نباید نسبت به لکنت کودک واکنش منفی نشان دهند.

به گفته او در کنار آن، نوعی رفتاردرمانی به نام «روش تنفس» منظم هم می‌تواند موثر باشد. به این ترتیب که به کودک آموزش داده شود هنگام وقوع لکنت زبان گفتارش را قطع کند، نفس عمیق بکشد و سپس دوباره به صحبت کردن ادامه دهد. نکته بسیار مهم در روند درمان، نوع رفتار والدین است. والدینی که به دلیل مشکلاتشان نمی‌توانند همراه خوبی برای درمان فرزند لکنت زبانی‌شان باشند لازم است ابتدا نگرش و برخوردشان را درست کرده و سعی کنند با دید مثبت با این قضیه روبه‌رو شوند.

لکنت زبان دانش‌آموزان

بیشتر دانش‌آموزان دارای لکنت زبان در مدرسه مشکلات خاص خود را دارند. ممکن است همکلاسی‌هایشان آنها را مسخره کنند. در این شرایط بسیاری از این دانش‌آموزان ناراحت و منزوی می‌شوند و به دنبال آن کم‌کم ترجیح می‌دهند در مدرسه و موقعیت‌هایی که نیاز به صحبت کردن است، سکوت کنند. برخی از این دانش‌آموزان به علت سرخوردگی و ناراحتی ناشی از مشکل‌شان رفتارهای خشونت‌آمیزی در مدرسه دارند. در واقع ناراحتی و سرخوردگی آنها ناشی از ناتوانی ابراز خود است که باعث به وجود آمدن رفتارهای خشونت‌آمیزشان می‌شود. همین مسأله سبب می‌شود نه تنها مشکل لکنت حل نشود، بلکه دانش‌آموز مشکل رفتاری نیز پیدا کند. گذر کودک در دوره‌های مختلف تحصیلی با سردرگمی موقتی همراه است و امکان دارد احساس خود ارزشمندی وی در این انتقال متزلزل و دانش‌آموز پذیرتر شود. وقتی نوجوان وارد محیط دبیرستان می‌شود با معلم‌های مختلف و دروس گوناگون و کارهای عملی بیشتر مواجه می‌شود و اینجاست که در محیط جدید دانش‌آموز ناگهان دچار لکنت شدید می‌شود. در واقع تشدید اضطراب و نگرانی‌ها استفاده از مهارت‌ها را در موقعیت جدید برای نوجوان مشکل می‌کند. در این مرحله که دانش‌آموز وارد وضعیت جدید می‌شود به درک و حمایت بیشتر والدین نیاز دارد نه سرزنش و انتقاد آنان. وقتی دانش‌آموز وارد دبیرستان می‌شود، مساعدت والدین باید به سمت ترغیب او باشد نه الزام. در مراحل بحرانی این مشکل تنها ابزار موفقیت والدین داشتن آگاهی، راهنمایی کردن، درک نوجوان و حمایت از اوست. پدر و مادر لازم است این آگاهی را داشته باشند که درمان لکنت دانش‌آموز یک جریان یادگیری است که وجود انگیزه به آن سرعت می‌بخشد.

والدین می‌توانند در درمان اختلال لکنت فرزندشان کمک‌کننده موثری باشند. انجام پیشنهادات زیر از سوی والدین می‌تواند بسیار مفید باشد.

* نسبت به لکنت فرزندتان واکنش مناسبی نشان دهید. اگر لکنت وی باعث آزار و اذیتش می‌شود سعی کنید عکس‌العمل متناسب داشته باشید و به جای منفعل عمل کردن طوری رفتار کنید که به او بفهمانید درکش می‌کنید و متوجه ناراحتی وی می‌شوید.

* پذیرش داشته باشید. هیچ‌گاه مانع صحبت کردنش نشوید، در عوض با رفتار و گفتارتان به او بفهمانید لکنتش در احساس شما نسبت به او تغییری ایجاد نمی‌کند و همیشه وی را دوست دارید.

* روابط با همسران را مدیریت کنید. در نظر داشته باشید درگیری‌های عاطفی و اختلافات پدر و مادر لکنت زبان فرزند را افزایش می‌دهد. پس سعی کنید مراقب روابطتان با همسران باشید و فضای پر تنش نداشته باشید.

* استقلال فرزندتان را حمایت کنید. ولی بیش از اندازه مراقب فرزندتان نباشید، چون حمایت زیاد موجب ترس بیشتر وی می‌شود و لکنت او را افزایش می‌دهد.

اسدی:

والدین و درمانگر هیچ‌گاه نباید نسبت به لکنت کودک واکنش منفی نشان دهند

* جملات فرزندتان را کامل نکنید. وقتی او در حال صحبت کردن است صبر و شکیبایی به خرج دهید، با دقت به حرف‌هایش گوش دهید و به او بفهمانید نیازی به عجله کردن نیست.

* مراقب صحبت کردن خودتان باشید. الگوی گفتاری مناسبی برای فرزندتان باشید. تمرین کنید از جملات کوتاه و واضح استفاده کنید تا فرزندتان هم در به کار بردن کلمات احساس فشار نداشته باشد و الگوی وی باشید.

* فرزندتان را در موقعیت‌های صحبت کردن قرار دهید. برای مثال سعی کنید او را تشویق کنید تا در جمع دوستانش قرار گیرد یا او را تشویق به خرید کردن کنید.

* نسبت به لکنت فرزندتان نگرش و برخورد درست داشته باشید تا بتوانید در درمان لکنت همراه خوبی برایش باشید.

* انتظارات و درخواست‌های غیر واقعی از فرزندتان نداشته باشید. برای روان صحبت کردن به او فشار نیاورید و به او اضطراب وارد نکنید، چرا که شرمندگی، احساس گناه و دستپاچگی شما باعث نگرانی و سرخوردگی بیشتر او می‌شود و لکنت وی را بیشتر می‌کند.

* برای درمان لکنت فرزندتان حتماً از متخصص و گفتار درمان کمک بگیرید و مرحله به مرحله کنار درمانگر به درمان فرزندتان کمک کنید.

* تحسین و پاداش را فراموش نکنید. این نوع تشویق باعث به وجود آمدن احساس مثبت در فرزندتان می‌شود و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد.

تمرین‌هایی برای رفع لکنت زبان

فرد با اختلال لکنت زبان می‌تواند تمرین‌هایی انجام دهد و به اصطلاح به خودش کمک کند. فیلیپ رابرتس در کتاب خود «درمان کامل لکنت» تمرین‌هایی به این افراد داده است که شامل موارد زیر است.

منتظر نمانید تا گفتارتان روان شود. بدون توجه به ناروانی‌های کنونی گفتارتان از هر فرصتی برای صحبت کردن استفاده کنید. تا آنجا که امکان دارد در موقعیت‌های گوناگون صحبت کنید.

شمرده و آرام صحبت کنید. معمولا افراد دارای لکنت گرایش دارند تا سریع‌تر از افراد معمولی صحبت کنند، چرا که می‌ترسند مبدا حین صحبت به لکنت بیفتند. اگر آهسته صحبت کنید کنترل گفتارتان آسان‌تر خواهد بود و روانی گفتارتان نیز بهبود پیدا می‌کند.

سعی کنید در زمان گفت‌وگو به طور مستقیم به چشم مخاطب‌تان نگاه کنید. هر زمانی با کسی صحبت می‌کنید تماس چشمی‌تان را حفظ کنید و هر بار زمان طولانی تری این کار را انجام دهید.

حرکت بدنی متناسب داشته باشید. معمولا افراد دارای لکنت تمایل دارند در حین صحبت کردن از حرکت دادن سایر بخش‌های بدن‌شان اجتناب کنند. این مسأله ممکن است به این دلیل باشد که آنان صحبت کردن را یک فعالیت خطرناک می‌دانند. حرکت دادن مناسب بدن یک روش بسیار خوب برای کم کردن تنش پیش از لکنت است.